



MENÚ 7

dinar

Ous remenats amb tomàquet

Lasanya vegetal

Pinya natural

Ous remenats amb tomàquet

ingredients



estris



Ingredients per a 2 persones

3 ous mitjans (220 g)

1 tomàquet gros madur (300 g)

1 cullerada sopera d'oli d'oliva (10 g)

2 llesques de pa de pagès (200 g)

3 o 4 tomàquets madurs

alfàbrega seca

sal

sucre

Elaboració (25 minuts)

- 1 Primer de tot heu de preparar un sofregit de tomàquet. Ratlleu el tomàquet i poseu-lo en una paella amb una cullerada d'oli d'oliva.
- 2 Per treure l'acidesa al tomàquet tireu-hi un polsim de sucre. Al cap d'uns 5 minuts ja ho podeu treure del foc, corregiu-ho de sal i reserveu-ho.
- 3 Seguidament, bateu els ous en un bol i els saleu.
- 4 En un altre bol, poseu-hi la salsa de tomàquet i hi afegiu una mica d'alfàbrega. Deixeu-ho reposar.
- 5 Poseu a coure els ous en una paella amb oli. Remeneu a poc a poc amb l'ajuda d'un batedor.
- 6 Quan els ous comencin a espessir, afegiu-hi la salsa de tomàquet i continueu remenant fins que la barreja s'hagi espessit al vostre gust.
- 7 Ja podeu treure la paella del foc.

!!! Idees

Presentació: Serviu els ous al damunt d'una llesca de pa de pagès torrat.

Consell pràctic: Si teniu alfàbrega natural el sabor serà molt més intens.



Diputació
Barcelona